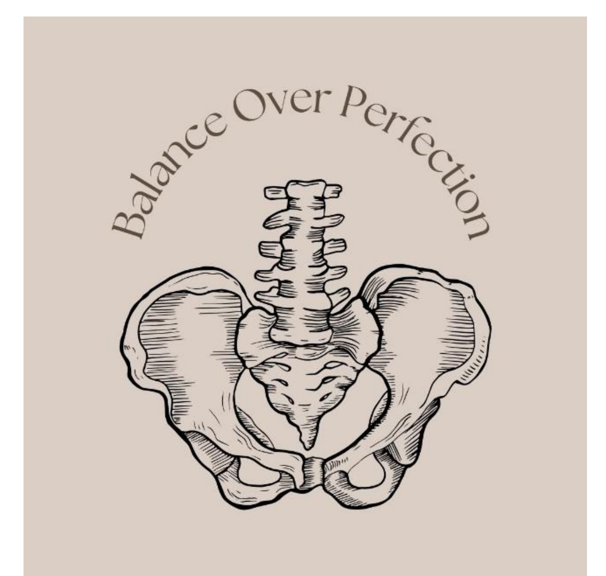
Le périnée : rôle, troubles et bienfaits de l'ostéopathie

Dans cette article, je vais vous parler du périnée et bien évidemment d'ostéopathie. En effet un périnée bien tonique est important pour les hommes comme pour les femmes, car il soutient les organes pelviens, maintient la continence et contribue à la fonction sexuelle. Malheureusement dans certains cas, il peut engendrer des douleurs, nous verrons alors que l'ostéopathie peut vous aider.



Alors qu'est-ce que le périnée ? A quoi sert-il ?

Le périnée est la zone située entre l'anus et les organes génitaux des femmes **ET** des hommes. Il fait partie de la musculature centrale du corps. Un périnée bien tonique contribue à la stabilité générale du tronc, ce qui est vital pour la posture, l'équilibre et les mouvements fonctionnels. Les exercices réguliers du plancher pelvien peuvent aider à prévenir et à gérer divers problèmes de santé pelvienne, y compris les douleurs et les dysfonctionnements pelviens.

Pour les femmes

1. Soutien des organes pelviens: Un périnée tonique aide à soutenir les organes pelviens, tels que la vessie, l'utérus et le rectum. Ce soutien est essentiel pour prévenir des problèmes tels que le prolapsus des organes pelviens, où ces organes peuvent descendre dans l'espace vaginal.

2. Pendant l'accouchement, un périnée tonique et souple peut réduire le risque de déchirures ou d'épisiotomies (incisions chirurgicales destinées à élargir l'ouverture du vagin). Les exercices du plancher pelvien, sont souvent recommandés pour se préparer à l'accouchement et s'en remettre.

3. La force des muscles du plancher pelvien contribue à la continence urinaire et fécale, aidant à prévenir des problèmes tels que l'incontinence urinaire et l'incontinence fécale.

4. Fonction sexuelle: Des muscles du plancher pelvien toniques peuvent améliorer la satisfaction sexuelle en améliorant le tonus vaginal et en soutenant les organes sexuels.

Pour les hommes:

1. Soutien des organes pelviens: Comme les femmes, les hommes bénéficient d'un périnée tonique pour soutenir les organes pelviens, y compris la prostate et le rectum.

2. La force des muscles du plancher pelvien contribue au maintien de la continence urinaire et fécale chez les hommes, réduisant ainsi le risque de problèmes tels que l'incontinence fécale.

3. Fonction sexuelle: Des muscles du plancher pelvien toniques sont associés à une amélioration de la fonction érectile et peuvent contribuer au bien-être sexuel général.

S'il est important d'avoir un périnée suffisamment tonique, il est tout aussi crucial de trouver un équilibre. Des muscles du plancher pelvien trop tendus peuvent également entraîner des problèmes.

Les douleurs du périnée

La douleur périnéale désigne une gêne ou une douleur dans la zone située entre les organes génitaux et l'anus, appelée périnée. Les causes peuvent être diverses : traumatismes, infections, spasmes musculaires ou problèmes nerveux. Il est essentiel de consulter un professionnel de santé pour obtenir un diagnostic et un traitement appropriés en fonction de la cause sous-jacente.

Le périnée et l'ostéopathie ?

Pour les douleurs périnéales, le traitement ostéopathique peut faire appel à des techniques de manipulation douces pour corriger les déséquilibres musculosquelettiques dans la région pelvienne. Les ostéopathes peuvent s'efforcer d'améliorer la fonction des muscles du plancher pelvien, de réduire les tensions et de favoriser un meilleur alignement. En outre, ils peuvent prendre en compte des facteurs tels que la posture, les schémas de mouvement et le mode de vie qui pourraient contribuer à la douleur périnéale. Un travail accru sur la mobilité du bassin et du rachis est essentiel.

Comprendre le traitement ostéopathique de la douleur périnéale

1. L'approche holistique : le traitement ostéopathique de la douleur périnéale implique un examen complet de la santé du patient. Les ostéopathes prennent en compte non seulement les symptômes spécifiques, mais aussi des facteurs tels que la posture, les schémas de mouvement et le mode de vie. Cette approche holistique vise à identifier et à traiter les causes profondes qui contribuent à la douleur périnéale.
2. Techniques pratiques : l'utilisation de techniques manuelles externes est au cœur du traitement ostéopathique. Les ostéopathes utilisent des méthodes de manipulation douces pour améliorer la mobilité des articulations, soulager les tensions musculaires et améliorer le fonctionnement général de la région pelvienne. Ces techniques externes peuvent inclure des manipulations, des étirements et des massages ciblés sur le périnée et les structures environnantes.
3. Le plancher pelvien en point de mire : compte tenu de la complexité de la musculature du plancher pelvien, les ostéopathes se concentrent souvent sur l'amélioration de la fonction des muscles du plancher pelvien. Grâce à des techniques de manipulation ciblées, ils cherchent à soulager les tensions, à rétablir l'équilibre et à améliorer la coordination de ces muscles essentiels. Cette approche peut être particulièrement bénéfique pour les personnes souffrant de douleurs périnéales dues à des déséquilibres musculaires ou à des spasmes.
4. Plans de traitement individualisés : le traitement ostéopathique est très personnalisé. Reconnaissant que chaque patient est unique, les ostéopathes adaptent leur approche aux besoins et aux circonstances spécifiques de l'individu. Il peut s'agir d'une combinaison de techniques manuelles externes, de recommandations sur le mode de vie et d'exercices visant à favoriser un soulagement à long terme et à prévenir la réapparition de la douleur périnéale.
5. Soins collaboratifs : l'ostéopathe collabore souvent avec des professionnels de santé pour garantir des soins complets. Il peut s'agir de travailler avec des kinésithérapeutes (techniques internes), des gynécologues, des urologues ou encore de neurologues pour traiter des aspects spécifiques de l'état du patient et fournir un plan de traitement complet.

En conclusion, pensez à tonifier votre périnée et si vous avez la moindre douleur ou un inconfort dans cette zone, ne laissez pas cela s'installer et pensez à consulter.

Dominique,
Votre ostéopathe